

睡眠品質顧得好，熊男成功減重30公斤

發佈日期：106/12/25



睡眠品質顧得好
熊男成功減重**30**公斤

文:睡眠中心/胸腔內科 劉文德醫師

您是否有因體重過高或肥胖的問題，而將精神不繼、體力差歸咎於您的體重呢？醫師提醒，原因可能與睡眠呼吸中止症有關！一名體重115公斤的李先生每天睡足8小時仍十分疲勞，體力也不好，總以為是自己太胖的緣故。經檢查發現有睡眠呼吸中止症問題，開始配戴呼吸器治療後，李先生整個人變得活力十足，也終於能好好運動健身，讓他體重從115公斤一路減到85公斤，成功從熊男變型男。

李先生表示，自己從高中起就有打呼問題，但覺得打呼是小事，不以為意。出社會後，他察覺自己即使睡眠時間充足，每天起床後還是很累，上班總是精神不濟。李先生認為自己應該是太胖了，所以容易疲勞，雖然多次想透過運動減重，但每次都因精神和體力不佳而難以落實。後來症狀持續加重，每天搭車通勤時，一就座不到30秒就會馬上睡著，甚至發出驚人的打呼聲，引來其他乘客的側目。此時他才驚覺自己的睡眠狀況出了問題，至雙和醫院睡眠中心接受檢查。

經過雙和醫院睡眠中心劉文德醫師診療，並為其安排一系列的睡眠生理檢查，確診李先生罹患了重度的睡眠呼吸中止症。治療計畫除了睡眠時佩戴呼吸器，並調整生活習慣。李先生的症狀大幅改善，整個人變得神采奕奕，也終於能全心投入運動，認真減重，半年內從115公斤減至85公斤，至今他仍每週固定運動三次的好習慣，而體重的減輕，也對睡眠呼吸中止症的改善有正向的幫助。

劉文德醫師指出，即使體重正常也要小心可能罹患睡眠呼吸中止症，根據雙和醫院睡眠中心的統計，該院中度以上的睡眠呼吸中止症病患，有超過3成的民眾並沒有體重過重的情況，很容易被忽略掉；而原本有體重過重問題的民眾，則常直覺將疲勞、體力差歸咎於肥胖，殊不知睡眠呼吸中止症才是幕後黑手。一旦睡眠品質差，精神、情緒與體力就會受影響，當然體重控制的成效和整體健康也會跟著打折扣。因此提醒民眾，若發現有睡眠品質不佳、打呼、精神不濟、白天嗜睡等問題，應儘快至醫院求診，由專業的醫師幫您評估治療，重啟優質的睡眠與健康的生活。